

NOTE SUR LES REGIMES A PRESCRIRE
AUX AFRICAINS ATTEINTS D'OBESITE

par Mlle M.L. PIERME
Assistante Nutritionniste
à l'I.R.CAM.

17 FEV. 1966

O.R.S.T.O.M. Fonds Documentaire

N° : 14530
Cpte : B

Généralité

L'obésité est un excès d'embonpoint.

Elle peut être considérée comme une maladie à cause des risques qu'elle entraîne de complications graves telles que l'infarctus du myocarde, l'hémorragie cérébrale, l'asystolie et le diabète.

C'est un problème médical délicat car les médicaments sont pratiquement inefficaces : ils ne constituent que les adjuvants mineurs d'un traitement diététique pénible à suivre, il faut le dire, car il exige un effort réel et constant de la part du patient.

L'urgence du traitement est évidente quand le sujet dépasse 50 ans et présente une complication, la plupart du temps cardiaque.

L'obésité est due à un excès de recettes par rapport aux dépenses caloriques. Pratiquement, cet excès est imputable soit à une alimentation surabondante, soit à une diminution des dépenses énergétiques. La règle diététique la plus généralement observée consiste à réduire les calories ingérées, tout en maintenant un taux de protides relativement élevé.

On classe habituellement les obésités en deux grandes catégories :

- L'obésité constitutionnelle, héréditaire, acquise chez des sujets qui mangent sans excès, mais chez lesquels tout profite.
- L'obésité des gros mangeurs, des bons buveurs. C'est une maladie du riche ou de ceux qui, par leur vie sociale ou professionnelle se trouvent appelés à faire trop souvent des repas copieux.

Le traitement, nous l'avons dit est difficile car, s'il est relativement aisé de perdre 7 à 8 Kgs en quelques semaines et de se rapprocher d'un poids normal, il est bien difficile de s'y maintenir par la suite.

Un obèse ne peut être considéré comme guéri que lorsqu'il sait, de lui même, contrôler par sa raison son appétit instinctif. D'où la nécessité d'éduquer l'obèse et d'obtenir de sa part une coopération active et la volonté de guérir.

Il n'est jamais facile de modifier un régime alimentaire quel qu'il soit, mais il faut reconnaître que l'application du régime des obèses tel que nous allons le voir, présente de grandes difficultés pour un Africain, car il modifie considérablement, quant au volume, l'alimentation traditionnelle.

Il faut de plus, tenir compte des problèmes familiaux, sociaux, économiques et psychiques que soulève le problème des régimes en général. Nous ne pourrions ici qu'indiquer ce régime en termes courants et pratiques.

Deux éléments seront envisagés :

- 1° Le traitement, c'est-à-dire la grande cure d'amaigrissement,
- 2° Le régime d'entretien.

1°/ LE TRAITEMENT

Il consiste à faire suivre une grande cure d'amaigrissement qui fasse perdre 6 à 12 Kgs en deux mois ; son régime a été établi suivant les recommandations du Dr TREMOLIERES et de ses collaborateurs.

Indications

La cure d'amaigrissement est indiquée de façon formelle en cas de complication cardiaque.

Chez le diabétique, elle sera prudente.

Elle est contre-indiquée s'il existe une atteinte rénale ou une tuberculose antérieure.

Conduite générale de la cure : applications pratiques.

- Ce régime peut être suivi par des sujets gardant leur activité.
- La cure ne doit pas durer plus de deux mois sans interruption.
- Le régime apportera de 800 à 1000 calories par jour.
- On augmentera ou on maintiendra le taux des protides: il faut 70 à 80 gr. de protides par jour.
- Les légumes verts seront employés en grande quantité pour éviter la constipation et calmer la faim en augmentant le volume.
- Il vaut mieux éviter de saler.
- L'eau peut être prise à volonté, mais il est préférable de boire en dehors des repas.
- Le vin, l'alcool, la bière (de maïs ou d'importation) comptent dans la ration calorique : ils sont donc déconseillés (un litre de vin = 700 calories).
- Pour établir la ration journalière de la grande cure d'amaigrissement avec 1.000 calories par jour, nous avons classé les aliments en 5 groupes ; pratiquement, on choisit dans chacun des groupes, un aliment dont la quantité journalière pouvant être consommée est indiquée sur le tableau :

Ex.: Si l'on désire manger à midi des tomates, et le soir des feuilles de manioc, il faudra diviser par deux le poids indiqué sur le tableau pour chacun de ces deux aliments.

- La liste des aliments de chaque groupe a été établie en mettant en tête les aliments qu'il est préférable de choisir en raison de leur valeur en protéines : on évitera de préparer plusieurs aliments de fin de liste dans un même repas.

- Pour s'assurer une ration alimentaire correctement équilibrée, il est recommandé de prendre à chaque repas un aliment ou plusieurs des aliments de chacun des 5 groupes.
- Les aliments marqués d'une + sont franchement déconseillés.
- Pratiquement, pour que ce régime d'amaigrissement soit appliqué correctement, il est nécessaire de cuisiner séparément les repas du malade, après avoir pesé ou mesuré scrupuleusement les aliments que l'on doit préparer chaque jour.

RATION TYPE JOURNALIERE DE LA GRANDE CURE D'AMAIGRISSEMENT
1.000 calories

Groupe 1 = 400 calories environ

	Quantité calculée sur la partie comestible -----	Quantité incluant les déchets (coques, os, épluchures, etc) -----
Au choix :		
Blanc d'oeuf	800	32 blancs (petits oeufs)
Crevettes fraîches	435	variable
Stock fish et Bilolo	130	variable
Crevettes de mer séchées	110	variable
Jambon cuit maigre	265	
Gibier à poil	320	385
Cheval	320	
Gibier à plume	280	480
Poisson séché : Koas beti	160	variable
Bifaga	110	variable
Foie	300	
Rognon	350	
Poisson frais	300	variable
Sardines conservées à l'huile (sans huile)...	180	
Mouton	240	340
Poulet	200	320
Lait en poudre écrémé non sucré	110	
Boeuf	260	
Gigot de mouton maigre	180	
Oeuf complet	270	8 petits oeufs
Cervelle	290	
Langue	130	
Coeur	155	
Porc	120	
+ Lait condensé écrémé sucré ..	145	

GROUPE II = 200 calories	Quantité calculée sur la partie comestible	Quantité incluant les déchets (coques, os, épluchures, etc)
	-----	-----

Au choix :

Farine de blé	60	
+ Pain	90	
Farine de maïs	55	
Pomme de terre	245	290
Igname	190	225
+ Bush butter (Saa)	65	90
Riz blanchi	55	
Taro	190	245
Macabo	150	185
Baton de manioc	80	
Patate douce	170	210
Plantain	185	325
Manioc tubercules	150	190
+ Beignet de farine de blé	65	
+ Beignet de farine de maïs	90	
Farine de manioc	60	
+ Sucre	50	

GROUPE III = 125 calories

Au choix :

Feuille de Folon	235	variable	
Feuille de Manioc	200		260
Choux	290		430
Champignons frais	330	variable	
Feuilles diverses			
Sissongho, Oseille de Guinée, (Esam)			
Feuilles de macabo, de patate,			
de gombo, de courges d'elok;			
Tege de zon	445	variable	
Haricots verts	355		390
Tomates fraîches	640		675
Zon (fruit)	300		320
Gombo (fruit)	355		420
Feuilles d'okok	135	variable	
Salade	480	variable	
Poireau	430		670
Courge	380		425
Oignons	310		375
Carottes	520		570

GROUPE IV = 170 calories	Quantité calculée sur la partie comestible -----	Quantité incluant Les déchets (coques, os, épluchures, etc) -----
Au choix :		
Haricots en grains (secs	50	
Grains de courges	35	50
Ezezan	30	
Pois souterrain	50	
Arachides.....	35	50
Sésame	30	
Amande de mangue sauvage.....	25	
Noix de coco mûre	50	
Noix de palme	130	
+ Huile de palme.....	20	

GROUPE V = 105 calories

Au choix :

Barbadine	125	Variable	
Citron	260 420 =	12 petits
Mandarines.....	245 340 =	5 petites
Oranges	240 370 =	2 grosses
Pamplemousse	270 430 =	3 moitié de pam.
Papaye	265 400 =	
Canne à sucre	145 300 =	1 coudée
Goyave	150 200 =	6
Banane douce	115 170 =	2 petites
+ Avocat	65 variable	
Ananas	225 variable	
Corrosol.....	145 225 =	
Mangue greffée.....	165 265 =	2 petites.

.../...

MENU POUR UNE SEMAINE
GRANDE CURE D'AMAIGRISSEMENT

1.000 calories et 75 g de protéines par jour

	Déjeuner	Diner
Lundi	Boeuf; 130 Riz sec 30 Graines de courges ... 16 Tomates240 Oignons 40 Ananas 75	Crevettes145 Plantain 95 Courges190 Amandes de mangues sauva. 13 Un mangue
Mardi	Rognons de boeuf175 Champignons165 Arachides 16 Farine de manioc 30 Papaye90	Poisson frais100 Feuilles de Tege Feuilles de macabo(220 Graines de Courges 16 Ignames 95 Une orange
Mercredi	Poulet100 Patate douce 85 Arachides 16 Choux145 Une mandarine	Stock fish 45 Farine de maïs 30 (ou Foufou de maïs 90 Arachides 15 Feuilles de Folon115 1/2 pamplemousse
Jeudi	Gigier à poil160 Plantain mûr 95 Feuilles de manioc ...100 Noix de palme 65 Ananas 75	Omelette : 2 oeufs entier petits 3 blancs de petits oeufs Champignons 55 Gombo fruit 60 Oignons 50 Farine de manioc. (ou Foufou de manioc).. 90 Sésame 15 Papaye 90
Vendredi	Poisson frais 150 Macabo 75 Gombo 90 Tomate 160 Graines de courge ... 16 1/2 pamplemousse	Poisson Bifaga 40 Riz sec 25 Feuilles d'elok225 Arachides 16 Deux goyaves
Samedi	Cheval 160 Choux 145 Arachides 16 Manioc tubercules ... 75 1 orange.	Foie100 Feuilles de manioc100 Noix de palme 65 Farine de manioc 30 ou Foufou de manioc ... 90 1 banane douce

	Déjeuner	Diner
Dimanche	Mouton 120	Poisson Bilolo..... 45
	Haricots (grains secs) 25	Igname 95
	Tomate 320	Feuilles de manioc ... 50
	Farine de maïs 30	Feuilles de courge.... 60
	ou Foufou de maïs.. 90	Feuilles de zoni..... 50
	1 mandarine	Noix de palme 65
		Barbadine 70

o

o

o

Le petit déjeuner du matin est constitué par :

- 1 café au lait avec 20 grammes de poudre de lait écremé non sucré (2 cuillerées à soupe rases)
- 1 morceau de sucre
- 1 fruit

Les chiffres indiqués dans ces menus ont été calculés sur les produits frais prêts à être consommés, débarassés des déchets (os, coques, épluchures).

Surveillance de la cure d'amaigrissement

Le médecin doit surveiller :

- La courbe de poids. Il faut peser le patient à jours fixes (tous les 2 ou 3 jours) et toujours à la même heure et dans les mêmes conditions : par exemple le matin à jeun, vêtu toujours du même vêtement.
- Pendant le premier mois, l'amaigrissement est approximativement deux fois plus rapide qu'au cours du second surtout chez le gros buveur et le gros mangeur qui peut perdre alors environ 6 Kgs. Au cours du deuxième mois et dans le cas d'obésité constitutionnelle, l'amaigrissement n'est que de 3 ou 4 Kgs.

- Si au bout de quelques jours de cure il n'y a pas d'amaigrissement, il faut vérifier le régime. Si celui-ci est bien observé, c'est que 1.000 calories représentent pour le sujet traité une ration trop riche. Ce sera le cas assez souvent pour les femmes qui normalement ont des besoins caloriques moindre que ceux des hommes.

Pour réduire le régime de 1.000 à 800 calories, on supprimera les aliments du groupe IV et la consommation du sucre.

- En cas d'arrêt dans l'amaigrissement, depuis plus de 7 jours :

Vérifier l'absence d'écart de régime. Il suffit de peu de chose (quelques beignets ou deux verres de vin) en plus par jour, pour arrêter l'amaigrissement :

- Faire coucher le patient pendant 24 heures, ce qui peut favoriser la diurèse.
- Essayer un jour de jeûne (eau + 100 g de fruits par jours) en gardant le lit.
- En cas de fatigue, augmenter la ration protéique avec de la viande de cheval ou de la caséine alimentaire sucrée (type hyperprotidine) qui peut-être consommée en la croquant comme un médicament.
- En cas de constipation, prendre un laxatif ou 1 ou 2 cuillérées de gros son pour assurer un fonctionnement intestinal abondant.

2°/ LE REGIME D'ENTRETIEN.

C'est surtout au malade lui même qu'il appartient d'établir son régime d'entretien, en se basant sur l'expérience qu'il peut avoir acquise en suivant son régime amaigrissant. Il surveillera son poids qui ne doit pas augmenter : c'est la balance qui reste le meilleur guide. Nous ne donnerons ici que des indications simples qui doivent suffire dans la pratique.

- Pour les aliments du groupe 1 :
On continuera les rations indiquées dans le tableau page 3.
- Pour les aliments des autres groupes :
On peut augmenter les rations indiquées, surtout les rations des groupes 3 et 5, mais on augmentera plus modérément les rations des groupes 2 et 4.
- Nous ajouterons quelques recommandations :
Supprimer la Bière (de maïs ou d'importation) le vin et l'alcool.
Supprimer le pain, les beignets, les sucreries, les pâtisseries et tous les aliments marqués d'une + sur les tableaux.

Le régime d'entretien permet au patient de reprendre sa place à la table familiale. Il prendra seulement garde à limiter son appétit tout en sélectionnant les aliments qui se présentent. Cela demande une certaine volonté et c'est pourquoi le régime d'entretien est si difficile à suivre.

Si le sujet regagne du poids, on peut lui conseiller un jour de jeûne complet (avec boisson : citronnelle; thé + un fruit). Il passera ce jour de jeûne en position allongée. Mais ce jeûne est très fatiguant : il ne doit pas se renouveler trop souvent : il vaut mieux diminuer légèrement la ration de tous les jours et éviter les excès.

En définitive, le traitement de l'obèse dépend surtout du malade lui-même. Cette petite note ne peut que l'éclairer sur ce qu'il doit faire. Les résultats obtenus dépendront de sa persévérance et de la régularité avec laquelle il suivra son régime.

.../...

QUELQUES MESURES COURANTES
=====

Une cuiller à soupe rase (++)	pèse
de farine	10 grammes
de riz	10 "-
de tapioca	12 "-
d'huile de palme	15 "-
de sel	30 "-
de lait en poudre écrémé non sucré	10 "-

Pain : 1 pain à 10 francs pèse 150 g.

Sucre : 3 petits morceaux de sucre pèsent 10 g.

Bâton de manioc: un bâton pèse 420 g. en moyenne.

Oeuf: un petit oeuf pèse 40 g., 35 sans déchets

Arachides : Une petite boîte de concentré de tomates contient 50 g d'arachides grillées décortiquées.

Sésame : Une boîte à cigarettes contient 170 g. de sésame.

Beignets: Un beignet de farine de blé pèse 35 g.

Un beignet de farine de maïs pèse 25 g.

Un beignet de farine de manioc pèse 10 g.

Graines de courges :

Une petite boîte de concentré de tomates contient 35 g. de graines de courges décortiquées.

Haricots secs :

Une petite boîte de concentré de tomates contient 50 g. de haricots en grains secs.

(++) rase veut dire : cuiller remplie et égalisée en passant le dos d'un couteau sur le dessus.